

発行/京田辺市
生涯学習推進本部
編集/社会教育課
☎0774-64-1394

生涯学習に関する情報のうち、スポーツや学びに関する教室、イベントなどを偶数月にお知らせします。それ以外の生涯学習情報は「広報ほっと京たなべ」本紙に掲載しています。

学びの教室

水彩画教室

日にち=①6月11日(火)②6月25日(火)③7月9日(火)
④7月23日(火)⑤8月27日(火)⑥9月10日(火)
⑦9月24日(火)⑧10月8日(火)⑨10月22日(火)
⑩11月12日(火)(全10回)

時間=午後1時30分～4時

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=初心者を対象に水彩画の描き方の基礎技術を学習します。

定員=15人。多数の場合は抽選

費用=3,200円(別途、水彩画道具代10,000円が必要です。不要な場合は申し込み時に「道具不要」と必ず書いてください。専用道具等の詳細はお問い合わせください。)

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月7日(火)
(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



菊づくり教室

日にち=①5月22日(火)②6月19日(火)③7月17日(火)
④8月28日(火)⑤10月9日(火)(全5回)

時間=午前10時～11時30分

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=初心者を対象に菊づくり(三本立て他)の基礎を学習します。①土づくり・さし芽②仮植え・摘芯定植③病害虫の防除④柳葉とつぼみの見分け方⑤開花前の手入れ

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=2,200円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月7日(火)
(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



書道教室(初級漢字)

日にち=①6月4日(火)②6月11日(火)③6月18日(火)
④6月25日(火)⑤7月2日(火)⑥7月9日(火)⑦7月16日(火)
⑧7月23日(火)⑨7月30日(火)⑩9月10日(火)⑪9月17日(火)
⑫9月24日(火)⑬10月1日(火)⑭10月8日(火)⑮10月15日(火)
⑯10月22日(火)⑰11月5日(火)⑱11月12日(火)
⑲11月19日(火)⑳11月26日(火)(全20回)

時間=午前9時30分～11時30分

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=初心者を対象に初歩的な毛筆書を学び、書道の基本を学習します。

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=1,000円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月7日(火)
(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



韓国語教室

日にち=①6月1日(土)②6月8日(土)③6月15日(土)④6月22日(土)
⑤6月29日(土)⑥7月6日(土)⑦7月13日(土)⑧7月20日(土)
⑨7月27日(土)⑩8月3日(土)(全10回)

時間=午前10時～11時30分

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=初心者を対象に韓国語で初歩的な会話ができるよう学習します。テキストは「美しい韓国語1-1初級日本語(美しい韓国語学校)を使用します。

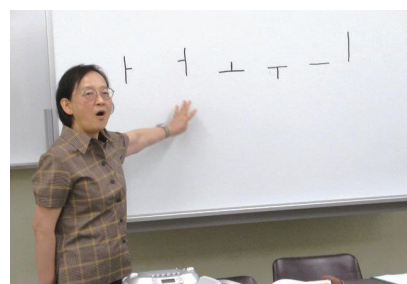
定員=14人。多数の場合は抽選

費用=3,170円(テキスト代2,970円。テキストを持っている人は申し込み時に「テキスト不要」と必ず書いてください。申し込み後のテキストのキャンセルはできません。)

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月7日(火)
(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



着付け教室

日にち=6～12月の第3水曜日(全7回)
 時間=午前9時30分～11時30分
 場所=北部住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=着付けの基礎、基本を習得します。①着付けの基礎
 ②なごや帯(おたいこ)③ふくろ帯(二重たいこ)
 定員=25人。多数の場合は抽選
 費用=200円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。
 しめきり=5月7日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

街の和菓子屋さんが教える和菓子教室

日にち=①6月11日(火)②7月9日(火)③8月20日(火)(全3回)
 時間=午前10時～正午
 場所=北部住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=初心者を中心に、初歩的な和菓子作りについて学びます。①あんこを使った和菓子②蒸しもの(上用まんじゅう等)③焼きもの(どら焼等)
 定員=15人。多数の場合は抽選
 費用=3,200円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。
 しめきり=5月7日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

手づくりパン教室

日にち=6～10月の第1金曜日(全5回)
 時間=午前9時30分～12時30分
 場所=北部住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=初心者を中心に、パンづくりの基礎から学びます。
 ①パンについての基礎知識、ハムロール・セサミブレッド・水ようかん②マヨネーズパン・シナモンロール・プチマドレーヌ
 ③あんパン・ピザ・ソフトプリン④メロンパン・チーズスティック・ロールケーキ⑤クリームパン・トールパン・蒸しパン
 定員=25人。多数の場合は抽選
 費用=5,200円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。
 しめきり=5月7日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

10歳若返りを実践! 自分を変える教室

日にち=①6月12日(火)②6月26日(火)③7月10日(火)
 ④7月24日(火)⑤8月21日(火)(全5回)
 時間=午前10時～正午
 場所=北部住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=生涯健康で暮らせるよう、健康知識を深めます。

ふれあいセミナー

日にち=6～10月の第1水曜日(全5回)
 時間=午前10時～11時30分
 場所=北部住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=豊かな日常生活を築くために、学習を通じて人と人との生き方について見聞を広めます・認知症の予防・京田辺のまちづくり・健康体操・社会見学他
 定員=40人。多数の場合は抽選
 費用=200円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。保育はありません。
 しめきり=5月7日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

はじめてのそば打ち教室

日にち=①6月8日(土)②6月22日(土)③7月6日(土)
 ④7月20日(土)⑤8月3日(土)(全5回)
 時間=午前9時30分～午後0時30分
 場所=北部住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=初心者を対象にそばづくりの基本を学びます。
 定員=10人。多数の場合は抽選
 費用=10,200円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。
 しめきり=5月7日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

茶道教室(裏千家)

日にち=①6月11日(火)②6月25日(火)③7月9日(火)
 ④7月23日(火)⑤8月13日(火)⑥8月27日(火)
 ⑦9月10日(火)⑧9月24日(火)⑨10月8日(火)
 ⑩10月22日(火)⑪11月12日(火)⑫11月26日(火)
 ⑬12月10日(火)⑭12月24日(火)
 ⑮令和7年1月7日(火)⑯1月28日(火)⑰2月4日(火)
 ⑱2月25日(火)⑲3月4日(火)⑳3月18日(火)(全20回)
 時間=午前9時30分～正午
 場所=北部住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=茶道の初歩的な作法を習得し、伝統文化を学びます。
 定員=10人。多数の場合は抽選
 費用=7,700円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。保育はありません。
 しめきり=5月7日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

定員=15人。多数の場合は抽選
 費用=200円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。
 しめきり=5月7日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

初めて作るガラス玉(とんぼ玉)教室 ～ガラス制作体験してみませんか?～

日にち=①6月20日(木)②7月18日(木)③9月19日(木)
④10月17日(木)(全4回)

時間=午前10時～正午

場所=中部住民センター

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=バーナーを使ってガラスを溶かし、オリジナルのガラス玉を制作します。初心者でも安心して参加できます。心ときめく一粒を作ってみましょう。①とんぼ玉(無地玉+細引き)②とんぼ玉(水玉模様の点打ち)③とんぼ玉(水ヨーヨーの渦巻き模様玉)④とんぼ玉を使って組むオリジナルネックレス

定員=4人。多数の場合は抽選

費用=8,200円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月7日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



創作料理教室

日にち=①6月18日(火)②9月24日(火)③10月22日(火)(全3回)

時間=午前10時～午後0時30分

場所=中部住民センター

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=おうちで簡単に作れる季節の創作料理をマスターして、おもてなし料理のレパートリーを増やしてみませんか。各回講師の手づくりデザートがつきます。①暑さを乗り切る点心(味噌風味の肉まん・ニラ餅・月餅)②体に優しい秋ごはん(鮮魚のサラダ仕立て・冬瓜の餡掛け・牛ステーキ味噌ソース)③食欲の秋のイタリアン(揚げ卵のサラダ・キノコのパスタ・アクアパッツア)

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=7,200円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月7日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



書道教室(かな)

日にち=①6月4日(火)②6月18日(火)③7月2日(火)

④7月23日(火)⑤8月6日(火)⑥8月20日(火)

⑦9月3日(火)⑧9月24日(火)⑨10月1日(火)

⑩10月22日(火)⑪11月5日(火)⑫11月19日(火)

⑬12月3日(火)⑭12月17日(火)⑮令和7年1月7日(火)

⑯1月21日(火)⑰2月4日(火)⑱2月18日(火)

⑲3月4日(火)⑳3月18日(火)

時間=午前9時30分～11時30分

場所=北部住民センター

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=書道のかな文字を中心に、毛筆書の美しさや歴史について学びます。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,500円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。保育はありません。

しめきり=5月7日(火)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

家庭で活かすアロマセラピー教室 ～心地よい香りから始まる健やかな暮らし～

日にち=①6月12日(火)②7月10日(火)③8月21日(火)

④9月11日(火)⑤10月9日(火)(全5回)

時間=午前10時～正午

場所=中部住民センター

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=日々の暮らしに取り入れられる、アロマセラピーやハーブを楽しみながら学んで健康づくりに役立てましょう。

①アロマセラピーって?天然の香りを体験(アロマルームスプレー作り)②精油のことを知ましょう。アロマでストレスケア(アロマボディパウダー作り)③アロマで夏バテ対策・認知症予防(アロマ芳香剤作り)④季節の変わり目に役立つアロマセラピー(アロマハンドケア体験)⑤秋の夜長のアロマライフ(マイブレンドハーブティー作り)

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=6,200円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月7日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



初夏のハーバリウム&ボールペン

日時=6月27日(木)午前10時～正午

場所=中部住民センター

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=初夏にぴったりの、海をイメージしたプリザーブドフラワーや貝殻を使ったハーバリウムボトルと、自分だけのオリジナルボールペンを作ってみませんか。

定員=12人。多数の場合は抽選

費用=2,500円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月7日(火)(必着)

申込・問合せ先=

中部住民センター



とっておきのセレクトスイーツ教室

日にち=①6月7日(金)②7月5日(金)③9月6日(金)④10月4日(金)
(全4回)

時間=午前10時～午後0時30分

場所=中部住民センター

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=季節にぴったりのケーキを中心としたお菓子作りを学びます。レシピ本では分からないちょっとしたコツがマスターできます。①自家製フルーツ漬けのパウンドケーキ②ベリーのティラミス③メロンゼリー・シフォンケーキ④リンゴとゴマのタルト。作ったお菓子は持ち帰りとなります(持ち帰り用の箱は用意します)。講師が作ったお菓子の試食があります。

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=8,200円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月7日(火)
(必着)

申込・問合せ先=中

部住民センター



スポーツ教室

ジュニアテニス教室

日にち=①6月7日(金)②6月14日(金)③6月21日(金)

④6月28日(金)⑤7月5日(金)(全5回)

(予備日:7月12日(金)、7月19日(金)、7月26日(金))

時間=小学1～3年生:午後4時30分～5時30分、

小学4～6年生:午後5時35分～6時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通学する小学1～6年生

内容=テニスの楽しさを体験しながら、心身共に成長するためのクラスです。

定員=各クラス15人。

多数の場合は抽選

費用=6,500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月30日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



親子ソフトバレーボール教室

日にち=①6月11日(火)②6月18日(火)③6月25日(火)

④7月2日(火)⑤7月9日(火)(全5回)

時間=午後4時45分～5時45分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通学する小学1～6年生と保護者

内容=[親子で元気に楽しもう]をテーマに、基礎的な運動(走る、跳ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、親子でソフトバレーボールのパスやサーブを練習し、最後は試合を行います。教室終了後は、サークル活動として続けることができます。

定員=15組。多数の場合は抽選

費用=子ども1人につき3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=6月3日(月)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



はじめてのジュニアテニス教室

日にち=①5月7日(火)②5月14日(火)③5月21日(火)④6月4日(火)

⑤6月11日(火)⑥6月18日(火)⑦6月25日(火)⑧7月2日(火)(全8回)

(予備日:7月9日(火)、7月16日(火)、7月23日(火)、7月30日(火))

時間=午後5時35分～6時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通学する小学4～6年生

定員=8人。多数の場合は抽選

内容=テニスに興味を持ってもらうことから始まります。テニスの楽しさを体験しながら、心身共に成長するためのクラスです。

費用=10,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=4月29日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

ジュニアバレーボール教室

日にち=①5月9日(木)②5月16日(木)③5月23日(木)
④5月30日(木)⑤6月6日(木)(全5回)

時間=午後7時10分～8時10分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通学する小学3～6年生で、初心者及び初級者

内容=基礎的な運動(走る、跳ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、バレーボールのパスやサーブを練習し、最後は試合を行います。教室終了後は、サークル活動として続けることができます。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=2,500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月1日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



こどもフットサル教室

日にち=①5月11日(土)②5月18日(土)③5月25日(土)
④6月1日(土)⑤6月8日(土)(全5回)

(予備日:6月15日(土)、6月22日(土)、6月29日(土))

時間=小学1～3年生:午前9時～9時50分、

小学4～6年生:午前10時～10時50分

場所=防賀川公園第1コート

対象=市内に在住・通学する小学1～6年生で、初心者及び初級者

内容=ボールを蹴る、止める等の基本技術の習得を行い、実戦形式のゲームを行います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月3日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



身障者スポーツ教室(1)

日にち=①5月13日(月)②7月1日(月)③9月2日(月)
④11月11日(月)⑤令和7年1月20日(月)⑥3月3日(月)
(全6回)

時間=午後2時～3時

場所=田辺中央体育館アリーナ、第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する人で、療育手帳を持っている人

内容=軽体操、ストレッチ、ニュースポーツなどを行います。

定員=20人

費用=無料

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月5日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



運動が好きになる!「体育教室」

日にち=①5月7日(火)②5月14日(火)③5月21日(火)
④5月28日(火)⑤6月4日(火)(全5回)

時間=平成30年4月2日から令和2年4月1日生まれの人と

小学1年生:午後4時15分～5時15分、

小学2～4年生:午後5時30分～6時40分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通学する平成30年4月2日から令和2年4月1日生まれの人と小学1～4年生

内容=マット運動を中心にを行います。また、体幹トレーニング、ボールゲームなど、様々な運動も取り入れて、動きの基礎を作ります。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=4月29日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



身障者スポーツ教室(2)

日にち=①6月6日(木)②6月13日(木)③6月20日(木)
④6月27日(木)⑤7月4日(木)(全5回)

時間=午後2時～3時

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通勤・通学する人で、身体に障がいのある人(療育者を除く)

内容=軽体操、ストレッチ、ニュースポーツを行います。

定員=20人

費用=無料

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月29日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



整体つぼ体操～痛みは自分で治す～

日にち=[1]①5月9日(木)②5月16日(木)③5月23日(木)(全3回)

[2]①6月13日(木)②6月20日(木)③6月27日(木)(全3回)

時間=午後1時30分～2時40分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=ボールでツボを刺激した後、筋肉や関節の調整をする体操を行います。ゆがみのない「ゆるむ身体」にしていきます。

定員=各15人。多数の場合は抽選

費用=各2,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=[1]5月1日(木)[2]6月5日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



心とカラダを整えるピラティス

日にち=①5月16日(木)②5月23日(木)③5月30日(木)

④6月6日(木)⑤6月13日(木)(全5回)

時間=午前9時10分～10時10分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

内容=呼吸を意識しながら筋肉をバランスよく動かしカラダを整えます。姿勢を改善し基礎代謝を上げるエクササイズで、疲れにくく太りにくい体を目指します。冷えやこり、むくみの解消また若返り効果も期待できます。

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月8日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

かんたん口コモ体操

日にち=①6月27日(木)②7月4日(木)③7月11日(木)

④7月18日(木)(全4回)

時間=午前9時10分～10時10分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=要介護にならないための体づくりを支援します。運動の方法や動きがぎこちなくなった筋肉の動かし方など動ける身体づくりを目指し、椅子を使った簡単なストレッチや体操、筋力トレーニングや有酸素運動を行います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=2,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=6月19日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ジュニアヒップホップダンス

日にち=①6月24日(月)②7月1日(月)③7月15日(祝)

④7月22日(月)(全4回)

時間=午後6時～7時

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通学する小学1～6年生

内容=ヒップホップダンスをベースに音楽に乗る楽しさや、リズムに合わせて体を動かす楽しさを一緒に感じて踊ります。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=2,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=6月16日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

「ピックルボール」のワークショップ

日にち=①5月17日(金)②6月14日(金)

時間=午前9時30分～11時30分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=アメリカで人気急上昇中の「ピックルボール」はバドミントンコートと同じ広さで板状のパドル(ラケット)を使い、穴あきのボールを打ち合うスポーツです。講師よりレクチャーを受け、ピックルボールを体験します。

定員=各日先着20人

費用=各日500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=開催日の2日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館



からだリメイクレッスン

日にち=①6月10日(月)②6月17日(月)③6月24日(月)

④7月1日(月)(全4回)

時間=午前10時～11時30分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する20歳以上の女性

内容=ヨガの動きを取り入れながら、下半身のシェイプアップと体幹の強化を目指します。

定員=30人。多数の場合は抽選

費用=2,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=6月2日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



陰陽（インヤン）ヨガ

日にち=①5月20日(月)②5月27日(月)③6月3日(月)
④6月10日(月)⑤6月17日(月)(全5回)

時間=午後7時30分～8時30分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=静かにリラックスすることで関節の柔軟性を養う陰ヨガ、呼吸と動きを合わせて筋肉を使って体幹を鍛える陽ヨガ。陰と陽を取り入れて、身体の柔軟性だけではなく、感情面や精神面へも働きかけるヨガです。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月12日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

K-POP ダンスを始めよう

日にち=①6月24日(月)②7月1日(月)③7月15日(祝)
④7月22日(月)(全4回)

時間=午後7時30分～8時30分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=K-POPの曲を使ってみんなでアーティストになりきり、カッコいいダンスを踊ります。ダンスの経験がない人も、リズム取りや基礎を身につけながら楽しめます。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=2,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=6月16日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

アフタヌーンテニス教室

日にち=①6月7日(金)②6月14日(金)③6月21日(金)
④6月28日(金)⑤7月5日(金)(全5回)
(予備日:7月12日(金)、7月19日(金)、7月26日(金))

時間=午後1時10分～2時40分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=初中級者(基本の6ストロークを概ね習得し、簡単なダブルスゲームができる人)を対象に、円滑なダブルスのゲームが行えるように、テニスの一般的な実技講習を行います。

定員=8人。多数の場合は抽選

費用=7,500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月30日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



らくらく健康教室

日にち=①6月6日(木)②6月20日(木)③7月4日(木)④7月11日(木)
(全4回)

時間=午前11時～正午

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=運動に慣れていない人でもできる簡単で効果的なストレッチや筋力トレーニングを行い、「体力UP」「膝痛や腰痛等の予防・改善」を目指します。

定員=25人。多数の場合は抽選

費用=2,000円(途中参加の場合は1回600円)

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月29日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



らくらく健康教室ステップアップ

日にち=①4月25日(木)②5月30日(木)

時間=午前10時30分～正午

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=「長時間歩いても疲れにくい」「一日中、良い姿勢を維持できる」体力のある体づくりを目指して、少し強度の高いトレーニングを行います。

定員=各日24人。多数の場合は抽選

費用=各日750円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=開催日の8日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館



チェアヨガと呼吸法

日にち=①5月13日(月)②5月27日(月)③6月3日(月)(全3回)

時間=午前9時10分～10時10分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=椅子に座った状態で基本的な呼吸法と基礎体力を養う簡単なヨガポーズを練習します。普段から自身で体調を整える基本的な力を養います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=1,800円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月5日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



個人参加ソフトバレーボール「個人ソフバ」

日にち=①4月15日(月)②5月20日(月)、6月17日(月)

時間=午後7時30分～9時30分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=簡単なパス練習の後、チームを作り試合を行います。

定員=各日先着24人

費用=各日500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=開催日の2日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館



個人参加バドミントン「個バド」

日にち=①4月24日(水)②5月22日(水)

時間=午後7時30分～9時30分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=個人で集まったメンバーでペアを作りゲームを行います。

定員=各日先着24人

費用=各日500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=開催日の2日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館



個人参加フットサル「個サル」

日にち=①4月10日(水)②5月8日(水)③6月12日(水)

時間=午後7時45分～9時45分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=シュート練習の後、チームを作りゲームを行います。

定員=各日先着24人

費用=各日1,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=開催日の2日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館



J-POP de ヒップホップ

日にち=①6月24日(月)②7月1日(月)③7月15日(祝)

④7月22日(月)(全4回)

時間=午後8時45分～9時45分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=ヒップホップダンスを邦楽の流行曲で踊ります。知っている曲を口ずさみながら音楽とダンスを身近に楽しめます。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=2,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=6月16日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

はじめてのナイターテニス教室

日にち=①5月7日(火)②5月14日(火)③5月21日(火)

④6月4日(火)⑤6月11日(火)⑥6月18日(火)

⑦6月25日(火)⑧7月2日(火)(全8回)

(予備日:7月9日(火)、7月16日(火)、7月23日(火)、7月30日(火))

時間=午後7時20分～8時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、テニス初心者(中学生を除く)

内容=少人数で開催し、基本的な技術を指導します。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=12,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=4月29日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

ナイターテニス教室

日にち=①6月7日(金)②6月14日(金)③6月21日(金)

④6月28日(金)⑤7月5日(金)(全5回)

(予備日:7月12日(金)、7月19日(金)、7月26日(金))

時間=午後7時20分～8時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、テニス経験者(中学生を除く)

内容=初級クラス:テニス経験が少しある人。中級クラス:並行陣でゲームが出来る人

※コーチ判断でクラス変更をお願いすることがあります。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=7,500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月30日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ポッチャ審判講習会

日時=5月18日(土) 午後1時30分～3時30分

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人で、ポッチャの経験者

内容=ポッチャ競技のコートの作り方・ルール・審判方法について学びます。



費用=500円

申込方法=田辺中央体育館又は文化・スポーツ振興課にはがき(未記入)を持参又は郵送で申し込んでください。郵送の場合は、往復はがきの往信用に①教室名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=4月26日(金)(必着)

申込・問合せ先=KDSC (京たなべ・同志社スポーツクラブ)

プール教室

幼児水泳教室

こども

日にち=①5月6日～6月24日の毎週月曜日(全8回)

②5月7日～6月25日の毎週火曜日(全8回)

③5月9日～6月27日の毎週木曜日(全8回)

時間=午後3時20分～4時20分

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住する平成30年4月2日～令和2年4月1日生まれの幼児

定員=各40人

費用=5,250円、指定キャップ代520円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。①～③いずれかの申込になります。

申込・問合せ先=田辺公園プール

障がい児水泳教室

こども

日にち=5月11日～6月29日の毎週土曜日(全8回)

時間=午前11時10分～午後0時10分

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住・通学する障がいのある幼児(年中以上)から中学生までの人(介助が必要な人は、介助者が一緒に入水してください)

定員=10人

費用=指定キャップ代520円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。

申込・問合せ先=田辺公園プール

小学生水泳教室

こども

日にち=①5月6日～6月24日の毎週月曜日(全8回)

②5月7日～6月25日の毎週火曜日(全8回)

③5月9日～6月27日の毎週木曜日(全8回)

④5月10日～6月28日の毎週金曜日(全8回)

⑤5月11日～6月29日の毎週土曜日(全8回)

時間=①～④: 午後4時30分～5時30分、

⑤午後0時20分～1時20分

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住・通学する小学生

定員=各55人

費用=5,250円、指定キャップ代520円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。①～⑤いずれかの申込になります。

申込・問合せ先=田辺公園プール

ベビースイミング教室

こども

日にち=①5月7日～6月25日の毎週火曜日(全8回)

②5月10日～6月28日の毎週金曜日(全8回)

時間=午前11時10分～正午

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住するベビー(6か月～3歳)と保護者

定員=各20組

費用=5,250円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。①又は②どちらかの申込になります。

申込・問合せ先=田辺公園プール

4歳児水慣れ教室

こども

日にち=5月10日～6月28日の毎週金曜日(全8回)

時間=午後3時20分～4時20分

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住する令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの幼児

定員=12人

費用=5,250円、指定キャップ代520円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。

申込・問合せ先=田辺公園プール



初級のびのびフィットネス教室

日にち=5月9日～6月27日の毎週木曜日(全8回)
 時間=午前10時～10時45分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=プールには入りません。
 定員=15人
 費用=3,570円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

のびのびフィットネス教室

日にち=5月6日～6月24日の毎週月曜日(全8回)
 時間=午前10時～10時45分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=ストレッチ等を行います。プールには入りません。
 定員=15人
 費用=3,570円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

成人初級水泳教室

日にち=①5月9日～6月27日の毎週木曜日(全8回)
 ②5月11日～6月29日の毎週土曜日(全8回)
 時間=①午後0時20分～1時20分
 ②午後4時20分～5時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=水泳を初めて習う人でも大丈夫。顔付けからクロール、その他3種目を基礎から練習します。
 定員=各24人
 費用=5,250円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

種目別水泳教室

日にち=5月7日～6月25日の毎週火曜日(全8回)
 時間=午後0時20分～1時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、クロールが25メートル泳げる人(中学生を除く)
 内容=背泳ぎを基礎から学びたい、レベルアップしたい人にお薦めです。平泳ぎやバタフライも少し練習します。
 定員=24人
 費用=5,250円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

初級ウェーブストレッチ教室

日にち=5月9日～6月27日の毎週木曜日(全8回)
 時間=午後1時～1時45分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=ウェーブリングを使ったストレッチ・体操を行います。プールには入りません。
 定員=15人
 費用=3,570円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

ウェーブストレッチ教室

日にち=5月10日～6月28日の毎週金曜日(全8回)
 時間=午前10時～11時
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=ウェーブリングを使ったストレッチ・体操を行います。プールには入りません。
 定員=15人
 費用=5,250円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

アクアビクス教室

日にち=5月6日～6月24日の毎週月曜日(全8回)
 時間=午前11時20分～午後0時10分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=20人
 費用=5,250円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

水中健康体操教室

日にち=5月9日～6月27日の毎週木曜日(全8回)
 時間=午後0時20分～1時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=12人
 費用=5,250円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

肩・腰・膝の運動教室

日にち=5月10日～6月28日の毎週金曜日(全8回)
 時間=午後0時20分～0時40分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=12人
 費用=1,980円、指定キャップ代520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

障がい者水泳教室

日にち=5月6日～6月24日の毎週月曜日(全8回)
時間=午後5時30分～6時30分
場所=田辺公園プール
対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)で、身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者福祉手帳を持っている人(介助が必要な人は、介助者が一緒に入水してください)

定員=10人
費用=指定キャップ代520円
申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
申込・問合せ先=田辺公園プール



催し

Sport

フィットネスカウンセリング

日にち=トレーニングルーム日程表をご確認ください。
時間=①午前10時～10時40分・午前10時40分～11時20分・午前11時20分～正午
 ②午後4時～4時40分・午後4時40分～5時20分・午後5時20分～6時
 ③午後6時～6時40分・午後6時40分～7時20分・午後7時20分～8時
場所=田辺中央体育館トレーニングルーム
対象=トレーニングルーム使用承認証を持っている人
内容=体成分を測定し総合的に判定するとともに、個別にカウンセリングをすることにより、ニーズに合った効果的なトレーニングメニューを提供します。1人40分
定員=1日先着3人
費用=1,000円(別途トレーニング使用料300円が必要)
申込方法=来館又は電話で申し込んでください。
申込・問合せ先=田辺中央体育館



体成分測定 (トレーニングルーム体成分分析測定と指導)

日にち=トレーニングルーム日程表をご確認ください。
時間=①午前9時20分～9時50分
 ②午前10時～10時30分・午前11時30分～正午
 ③午後6時～6時30分・午後7時30分～8時
場所=田辺中央体育館トレーニングルーム
対象=トレーニングルーム使用承認証を持っている人
内容=簡単な測定を行うだけで、体脂肪や筋力のバランス等、体に関するさまざまな情報が得られ、情報に基づき正しい健康管理の指導を行い、隠れ肥満の早期発見や、生活習慣の改善を図るとともに健康の増進につながります。1人10分
定員=①先着3人②③いずれも先着6人
費用=500円(別途トレーニング使用料300円が必要)
申込方法=来館又は電話で申し込んでください。
申込・問合せ先=田辺中央体育館



スポーツに親しむ日

日にち=①4月13日(土)②5月11日(土)
時間=午前9時30分～正午
場所=田辺中央体育館アリーナ
内容=バドミントン、卓球、ピククルボールを楽しむことができます。
持ち物=上靴
費用=1人100円(4月13日は小学生未満無料、5月11日は児童福祉週間で小学生以下無料)
申込=不要
問合せ先=田辺中央体育館



トレーニングルーム利用講習会

トレーニングルームを利用するには、講習会の受講が必要です。

日にち	1部	2部
4月 5日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
4月14日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
4月22日(月)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
5月 7日(火)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
5月19日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
5月24日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
6月 6日(木)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分

場所=田辺中央体育館トレーニングルーム、第2会議室
対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
定員=各部先着8人
費用=1,000円
申込方法=田辺中央体育館ホームページの申込フォームから申し込んでください。確認メールが届かない場合は、電話でお問合せください。来館申込も可能です。
しめきり=開催日の2日前
申込・問合せ先=田辺中央体育館



市民総体市民健康マラソン

日時=4月21日(日)午前9時受付。午前10時スタート
場所=関屋橋(手原川下流・堤防上道路)集合
対象=市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人及びスポーツ協会会員
内容=10km:一般男女・壮年男女、3km:男女
定員=10km:50人、3km:30人
費用=500円
申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。
しめきり=4月12日(金)午後5時
申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体カローリング競技

日時=4月28日(日)午後1時受付
場所=田辺中央体育館
対象=市内に在住・通勤・通学する人
定員=先着40チーム(1チーム3人での申込)
費用=500円(小中学生及びカローリングクラブ会員は300円)
申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。
しめきり=4月14日(日)午後5時
申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体卓球競技個人戦

日時=5月5日(祝)午前9時
場所=田辺中央体育館
対象=市内に在住・通勤・通学する人
内容=シングルス。男女各1部・2部、初級男女、70歳以上男女。府民総体市町村対抗・マスターズ予選会を兼ねています。
費用=500円
申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。
しめきり=4月19日(金)午後5時
申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体グラウンド・ゴルフ競技

日時=5月7日(火)午前8時40分
場所=田辺公園野球場
対象=市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人
内容=個人戦。府民総体マスターズ予選会を兼ねています。
費用=グラウンド・ゴルフ協会登録者は300円、未登録者は400円

卓球の日

日にち=①4月6日(土)②4月27日(土)③4月29日(祝)
 ④5月4日(祝)⑤5月6日(月)⑥5月20日(月)⑦6月1日(土)
時間=午前9時～午後4時
場所=田辺中央体育館第1会議室
内容=卓球台1卓貸出し
持ち物=上靴
費用=1台1時間500円。ピン球・ラケットは無料貸出し
申込=当日、窓口で申し込んでください。
問合せ先=田辺中央体育館

第25回京田辺市陸上競技大会

日時=6月2日(日)午前9時15分受付
場所=山城総合運動公園陸上競技場(太陽が丘)
対象=十分な健康管理の下、競技に支障がないと自己が認めた人
内容=50m(①小学3・4年生②16～49歳③50歳以上)、
 100m(①小学5・6年生②中学生③16～49歳④50歳以上)、
 400m(①中学生②16～49歳③50歳以上)、
 1,500m(①中学生②16～49歳③50歳以上)、
 3,000m(①中学生男子②16～49歳③50歳以上)、
 4×100mリレー(①小学5・6年生②中学生③一般(16歳以上))、
 走幅跳(①小学5・6年生②中学生③16～49歳④50歳以上)、
 走高跳(①小学5・6年生②中学生③16～49歳④50歳以上)、
 砲丸投(①中学生②16～49歳③50歳以上)
 ※フィールド種目は、全部門を合わせて市内在住・通勤・通学者の申込みが5人未満の場合、その種目を中止します。
費用=1人1種目400円。リレーは1チーム500円(小学生は全種目無料)
申込方法=スポーツ協会ホームページから申し込んでください。小・中学生は保護者の同意を得てください。
申込期間=4月22日(月)～5月16日(木)午後5時
申込・問合せ先=スポーツ協会



申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。
しめきり=4月19日(金)午後5時
申込・問合せ先=スポーツ協会

市長杯ゴルフ大会

日時=5月14日(火)午前8時開始

場所=田辺カントリー倶楽部

対象=市内に在住・通勤・通学する人で、市ゴルフ協会会員(随時募集)に限る。

内容=ダブルペリア方式。府民総体市町村対抗・マスターズ予選会を兼ねています。

定員=先着56人

費用=プレイ費15,060円、参加費3,000円(キャディ及び昼食代を含む)

申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月13日(土)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体テニス競技個人戦

日にち=5月19日(日)、5月26日(日)、6月2日(日)

時間=午前9時30分から

場所=田辺公園テニスコート

対象=市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人

内容=府民総体市町村対抗予選会を兼ねています。

費用=1ペア3,600円(テニス協会登録者は1人1,500円)

申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月25日(木)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体バドミントン競技

日時=5月19日(日)午前9時から

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する小学生以上の人

内容=男子・女子・混合ダブルスA・B・C級、シニアダブルス。1人1種目のみ。府民総体市町村対抗・マスターズ予選会を兼ねています。

費用=1人1,500円

申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月30日(火)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体ソフトボール競技

日にち=5月12日(日)、5月19日(日)

時間=午前9時から

場所=田辺木津川運動公園

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人

内容=4月27日(土)午後7時に田辺中央体育館で抽選会を行います。府民総体市町村対抗・マスターズ予選会を兼ねています。

費用=1チーム1,000円

申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月25日(木)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体バレーボール競技男子の部

日時=5月12日(日)午前9時

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する中学生以上のチーム

内容=府民総体市町村対抗・マスターズ予選会を兼ねています。

費用=バレーボール連盟登録者チーム(全員登録) 2,000円、未登録者が1人でもいるチーム3,000円

申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=5月2日(木)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体軟式野球競技

日にち=5月12日(日)、5月19日(日)、6月2日(日)

時間=午前8時30分から

場所=田辺公園野球場

対象=市内に在住・通勤・通学する高校生以上のチーム

内容=4月21日(日)午後6時に田辺中央体育館で抽選会を行います。府民総体市町村対抗予選会を兼ねています。

費用=1チーム3,000円

申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月18日(木)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会



府民総体グラウンド・ゴルフ競技 京田辺市予選会

日にち=6月17日(月)、6月28日(金)、7月8日(月)、7月24日(水)、
8月21日(水)、8月27日(火)

時間=午前9時から

場所=多目的運動広場

対象=市内に在住・通勤・通学する中学生以上の人

内容=個人戦。

費用=グラウンド・ゴルフ協会登録者は1日100円、
未登録者は1日300円

申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館
にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電
子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申
込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がない
ときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=5月24日(金)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体空手道競技

日時=6月30日(日)午前10時

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する5歳以上の経験者

内容=個人形及び組手競技

費用=空手道連盟所属会員1種目2,000円、
未所属者1種目4,000円

申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館
にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電
子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申
込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がない
ときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=5月10日(金)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

府民総体予選会ソフトバレーボール競技

日時=6月2日(日)午前9時

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する人で、次の①又は②の要
件を満たし、審判ができるチーム。①成年の部：18歳以上
男子3～4人と女子3～4人の計6～8人②壮年の部：40
歳代男女3～4人と50歳以上男女3～4人の計6～8人

費用=ソフトバレーボール連盟登録者チーム(全員登録)
1,500円、未登録者が1人でもいるチーム2,500円

申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館
にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電
子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申
込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がない
ときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=5月16日(木)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体ソフトテニス競技

日時=6月16日(日)午前9時

場所=田辺公園テニスコート

対象=市内に在住・通勤・通学する中学2年生以上の人

内容=一般・成年・シニア・中学生の各男子・女子ダブルス。
府民総体市町村対抗予選会を兼ねています。

定員=中学生については男女各10チームまで

費用=中学生1人300円、一般1人500円

申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館
にある申込書に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電
子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申
込みの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がない
ときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=5月24日(金)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

Culture

大住シンフォニックバンド「第31回定期演奏会」

日時=4月14日(日)午後2時(午後1時30分開場)

場所=八幡市文化センター大ホール

内容=演奏会・バレエ音楽「シバの女王ベルキス」(O. レ
スピーギ)

費用=1,000円(中学生以下無料、要整理券)

問合せ先=大住シンフォニックバンド(☎090-4289-9763)

第39回京田辺市民音楽祭(コーラス部門)の 出演者を募集

日時=6月23日(日)正午から

場所=文化パルク城陽プラムホール

対象=京田辺市近隣で活動している5名以上で
構成及び演奏している音楽団体、サークル及び
その関連団体並びに幼稚園、学校等

内容=合唱・合奏・軽音楽・オーケストラ

申込方法=音楽連盟ホームページ又は文化協会事務局にあ
る申込用紙に必要事項を記入し、提出してください。

しめきり=4月20日(土)

申込・問合せ先=文化協会



第38回市民舞踊発表会の出演者を募集

日時=6月9日(日)午前11時から

場所=中央公民館大ホール

対象=市内に在住・通勤・通学する人

内容=古典舞踊、歌謡舞踊、民謡踊り、バレエなど。出演
時間は1グループ25分以内、個人5分以内

申込方法=文化協会事務局にある申込用紙に必要事項を記
入し、提出してください。

しめきり=4月17日(水)正午

申込・問合せ先=文化協会

中部住民センター「せせらぎまつり」

日にち=①5月25日(土)②5月26日(日)

時間=①午前9時30分～午後4時

②午前9時30分～午後3時

場所=中部住民センター

内容=サークル・団体の発表、中部地域の保育所・幼稚園児・
小学校児童の作品展、各種体験、会場開放スポーツ、展示、
模擬店等。キッチンカーもきます。

問合せ先=中部住民センター

お知らせ

KDSC サークル紹介

問合せ先=KDSC (京たなべ・同志社スポーツクラブ)

KDSCのサークル・教室です。興味を持たれた方は、気軽にお問い合わせください。

サークル名	内容	対象	会費	活動日時
京田辺ノルディック	ノルディックウォーキング	18歳以上の人	3,300円/年	第1・3月曜日 13:30～15:00
京田辺 LITTLE WILD ROVER	フラッグフットボール	小学生以上の人	小学生2,000円/月 中学生以上500円/月	日曜日 7:30～10:00
同志社レスリングクラブ	レスリング	幼児(年中)以上の人	1,000円/月	土曜日 13:00～15:00 水曜日 18:30～20:30
クローバーダーツ	ウエルネスダーツ	18歳以上の人	3,600円/年	第2・4水曜日 14:30～16:00
ラブリーエンジェルス	チアリーディング	小学1～6年生	3,500円/月	土曜日 15:00～16:30

市民駅伝競走大会結果 (2/25)

▼小学生の部=優勝:大住SSS-T、2位:駅伝最強戦士、3位:フォートナイターズ▼女子の部=優勝:田辺中学校女子、2位:走ろう会女子▼学生の部=3位:田辺中学校男子▼一般の部=優勝:一休ヶ丘A、2位:健康ヶ丘、3位:石鏡会駅伝部▼エルダーの部=優勝:一休ヶ丘B、2位:G講座、3位:健康ヶ丘エルダー
区間優秀者=▼小学生の部:西村康聖(タナエフD)▼女子の部:藤岡葵(田辺中学校女子)▼一般の部:西脇敬吾(健康ヶ丘)▼エルダーの部:原田学(一休ヶ丘B)
問合せ先=スポーツ協会

プール無料開放

日にち=5月5日(祝)
時間=①午前9時30分～午後0時30分
②午後1時30分～4時30分
場所=田辺公園プール
対象=中学生以下の人(小学3年生以下の方は保護者同伴)
問合せ先=田辺公園プール

市民総体フットサル競技結果 (2/11)

優勝:シバヤマーズ、第2位:大住OB、第3位:せぐんだ、ぶっちーず1
問合せ先=スポーツ協会

すきま時間でストレッチ ～スポーツ推進委員より～

問合せ先=文化・スポーツ振興課

●腰を鍛えてだるさ改善につなげます



①うつ伏せで両手を胸の横に置き、あごを床に付けます。



②両手の力を使わずに上体を持ち上げ、元の体勢に戻ります。10回繰り返します。

●脇腹・身体の後ろ側のコリをほぐします



①耳の後ろに指を当てて片足を横に伸ばします。



②息を吐きながら伸ばした足の方に体を傾けて、息を吸いながら元の体勢に戻します。左右3回ずつ行います。

① 申込方法・問合せ先



《学びの教室》

往復はがきの往信用に①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦保育(各講座開始日において満1歳～就学前。抽選で5人)を希望する人は子どもの氏名と年齢を、返信用に郵便番号・住所・氏名を書いて郵送してください。はがき1枚につき1人1講座。来所申込の場合は、はがきを持参。企業等からの申込は不可。**抽選の場合は、前回受講していない人を優先します。**申込はがきに保育希望の記載がない場合や講座途中からの保育の受付はしません。



《スポーツ教室》

田辺中央体育館ホームページの申込フォームより、必要項目を入力し、送信してください。確認メールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。来館申込の場合は、はがきを持参してください。※申込人数が少数の場合は、中止することがあります。



《プール教室》

申込方法	はがき	往復はがきの往信用に①教室名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤生年月日⑥電話番号⑦泳力(顔つけができない・できる、浮くことができる等の泳力、以前水泳教室に参加し練習のあゆみの認定級)を、返信用に郵便番号、住所、氏名を書いて郵送してください。	
	来所	プール利用時間内にはがきを持参してください。	
	ホームページ	田辺公園プールホームページの申込フォームより、必要項目を入力し、送信してください。	
申込受付期間	4月7日(日)～4月15日(月)(必着)。数日たっても通知が届かない場合は、電話でお問い合わせください。抽選の場合は、4月16日(火)に抽選を行います。		
受講料納入期間	受講決定者は、4月20日(土)～4月30日(火)(4月24日(水)を除く)に田辺公園プールで受講料を納入してください。期間内に納入されない場合は、受講資格を取り消します。		

② 各施設・団体への申込・問合せ先



施設・団体名	住所	電話番号・FAX	メールアドレス
社会教育課	〒610-0393 田辺80	☎64-1394 FAX 64-1390	syakyo@city.kyotanabe.lg.jp
文化・スポーツ振興課	〒610-0393 田辺80	☎63-1302 FAX 64-1305	bunka@city.kyotanabe.lg.jp
中央公民館	〒610-0331 田辺丸山214	☎62-2552 FAX 62-2519	koumin-kan@city.kyotanabe.lg.jp
北部住民センター	〒610-0343 大住内山1-1	☎63-7955 FAX 63-7956	toutiku@city.kyotanabe.lg.jp
中部住民センター	〒610-0311 草内美泥22-2	☎64-8810 FAX 64-8820	seseragi@city.kyotanabe.lg.jp
田辺中央体育館	〒610-0331 田辺丸山19	☎62-1501 FAX 62-1534	sec@kyotanabe-gym.jp
田辺公園プール	〒610-0331 田辺丸山8	☎65-3113 FAX 65-3223	tanabekouenpool@ksc-kk.com
一般社団法人 京田辺市文化協会	〒610-0331 田辺丸山214	☎29-9118 FAX 29-9119	info@kyotanabe-bunka.jp
NPO法人京田辺市 スポーツ協会	〒610-0331 田辺丸山19	☎29-9008 FAX 62-1534	jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp
KDSC (京たなべ・ 同志社スポーツクラブ)	〒610-0331 田辺丸山19	☎090-6968-9600	info@kdsc.jp

注) 都合により開催日時・内容が変更になることがあります。上記連絡先へお問い合わせください。